**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ**

В детском и подростковом возрасте доминирующую роль в развитии личности играет окружающая среда, способствующая освоению культурного опыта, второстепенную – внешняя среда, создающая систему условий для обогащения внутренней среды человека либо для её обеднения. Внутренняя среда становится доминирующей в системе взаимодействия человека с внешней средой по мере взросления.

Ключевым условием в формировании здоровья школьников являются здоровьеориентированное образовательное пространство, здоровьеформирующая и здоровьесберегающая образовательная среда.

Здоровьеориентрованное образовательное пространство – это образовательное пространство на всероссийском, региональном и муниципальном уровнях, в котором культивируется ценность жизни и здоровья человека, реализуется комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих школьникам психическое, социальное и физическое благополучие, комфортную моральную и социально- психологическую среду.

Здоровьеформирующая (формирование здоровья личности) и здоровьесберегающая (сохранение здоровья личности) образовательная среда школы является компонентом целостной педагогической здоровьесозидающей системы и представляет собой сложноорганизованную, многофакторную подсиситему, включающую ценностно-смысловой, социокультурный, нормативно-правовой, организационно управленческий и организационно-педагогический, гигиенический и медико-профилактический, физкультурно-оздоровительный, социально-психологический и психолого-педагогический, диагностический и коррекционно-профилактический компоненты.

Здоровьесберегающие технологии как педагогические технологии обучения применяются с учетом:

– возрастных особенностей познавательной деятельности школьников;

– оптимального уровня сложности вариативности методов и форм

обучения;

– оптимального сочетания двигательных и статических нагрузок;

– обучения в малых группах;

– использования наглядности и сочетания различных форм предоставления информации;

– создания эмоционально благоприятной атмосферы;

– формирования положительной мотивации к обучению;

– культивирования у школьников знаний по вопросам здоровья.

Дать оценку оптимальной организации образовательного процесса, физической активности обучающихся, соблюдению гигиенических требований возможно при использовании метода хронометража урока.

При организации здоровьесберегающего урока необходимо учитывать:

– гигиенические условия в кабинете (свежесть воздуха и кондиционированность помещения, температуру, уровень освещения и др.);

– количество видов учебной деятельности, продолжительность и частоту их чередования;

– наличие индивидуального, личностно-ориентированного подходов к каждому обучающемуся и принципа дифференциации;

– наличие ситуаций выбора и успеха;

– наличие организации учебного сотрудничества;

– наличие физкультминуток и эмоциональных разрядок на уроке;

– наличие мотивации здорового поведения обучающихся;

– наличие благоприятного социально-психологического климата на уроке;

– использование приемов рефлексии

В Приложениях к СанПиН 2.4.2.2821–10:

– даны рекомендации проводить физкультминутки и гимнастику для глаз с целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках, предложены комплексы упражнений;

– подчеркивается необходимость чередования различных видов учебной деятельности во время урока (за исключением контрольных работ);

– установлена продолжительность использования технических средств обучения на уроках.

К организационно-педагогическим здоровьесберегающим технологиям относится технология здоровьесберегающего урока. Данная технология реализуется через грамотную организацию урока, что способствует предупреждению утомления обучающихся, поддержанию их умственной работоспособности и активизации учения школьников. Чтобы избежать усталости учащихся на уроке технологии, важно проводить эмоциональную разгрузку, чередуя проведение урока презентацией, беседами в рамках темы урока, видеоматериалами.

Обязательным элементом организации здоровьесберегающего урока являются физкультминутки. В состав физкультминуток нужно включать упражнения по формированию осанки, укреплению зрения и выработке правильного дыхания. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ.

Небольшая двигательная нагрузка, включение двигательных пауз на уроке предупреждает развитие переутомления школьников. Динамические паузы благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности обучающихся, препятствуют нарастанию утомления, снимают статические нагрузки.

В Приложении 3 к СанПиН 2.4.2.2821–10 рекомендован комплекс упражнений гимнастики глаз, а в Приложении 4 «Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток» к СанПиН 2.4.2.2821–10

предложены упражнения:

– для улучшения мозгового кровообращения;

– для снятия утомления с плечевого пояса и рук;

– для снятия утомления с туловища;

– для снятия утомления с мелких мышц кисти;

– для мобилизации внимания.

Дети очень часто испытывают стрессы (контрольные работы, стихотворения наизусть и т.д.). Поэтому необходимо защищать себя от негативных эмоций, снимать напряжение. Иногда достаточно просто несколько раз сказать ребенку, что у него все получится.

Некоторые приемы для снятия напряжения:

• задержка дыхания на вдохе (15-20 сек);

• мысленно отключиться от взволновавшей ситуации (подумать о хорошем);

• эмоционально-голосовые упражнения (улыбнуться), перейти на юмор;

• «Сожми кулачок»: вы держите в руках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулаки все крепче и крепче… и крепче, уже побелели косточки. Кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушел, и вы разжимаете кулаки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают…

• «Чудесная полянка»: представьте себе полянку, на которой растет мягкая трава-мурава, вы лежите на ней как на перине, над вами склоняет головку полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков, ваши глаза закрыты, и вы чувствуете, как нежные лучи солнца гладят ваши лоб, щеки, дотрагиваются до ваших губ и рисуют улыбку… вам хорошо, приятно… А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

Цель здоровьесберегающих технологий для школьников заключается в поощрении и поддержке здорового образа жизни, формировании положительных привычек и поведений, а также развитии самосознания и ответственности за собственное здоровье.

Учитывая все факторы разносторонней жизни ребенка в семье и школе, можно попытаться сформировать у детей позитивные установки на поддержание здорового образа жизни. А для этого работа по здоровьесбережению должна проводиться систематически и целенаправленно, что является важным условием успешной работы по охране и укреплению здоровья детей.

Литература:

1. Цибульникова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов : [16+] / В. Е. Цибульникова, Е. А. Леванова ; под общ. ред. Е. А. Левановой ; учред. Московский педагогический государственный университет ; Факультет педагогики и психологии. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 148 с. : табл.
2. Бабина, Н. Ф. Технология : методика обучения и воспитания : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / Н. Ф. Бабина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – Часть 1. – 300 с. : ил.
3. Безух К. Е. и др. Культура здоровья школьников 5–11 классы: комплексно-тематические занятия / Волгоград: Учитель, 2011.